

佛教的善的思想的心理诠释

郭晓飞

(绍兴文理学院教师教育学院, 绍兴 312000)

摘要:佛教的宗旨是众善奉行诸恶莫作,认为人的先天本性无分善恶,亲近善知识能形成善的心理,亲近恶知识会形成恶的心理。佛教相信善有善报恶有恶报,鼓励人们行善积德。佛教认为欲望是恶的根源,控制欲望,通过戒定慧、八正道等方式能达到善的心理状态。佛教关于善的先天本性的观点、善恶形成的思想以及善的自我修养方法符合心理学的有关规律。佛教的崇善理念及善的修养思想对于构建社会主义核心价值观的友善价值准则具有积极意义。

关键词:佛教;善;友善;戒定慧;八正道

中图分类号:B8409

文献标识码:A

文章编号:1003-5184(2020)04-0291-05

1 引言

佛教经过二千多年的发展,流传广泛,发展了许多宗派。佛教典籍众多,思想体系浩繁,无论是原始佛教,还是后期发展的各种宗派,都强调和倡导善的理念,从有关的典籍中可以看到许多与善有关的表述。佛教的善的思想符合扬善抑恶的社会现实需要,也吻合民众摆脱人间烦恼与痛苦,寻求自我解脱的心理需求。从心理学的角度对佛教善的思想进行解析,阐释有关思想对现实生活的意义,对于构建社会主义核心价值观的友善价值准则,对于建设和谐社会具有积极意义。

2 佛教的善的宗旨

佛教的创立者释迦牟尼本名悉达多,是位王子,佛教典籍记载,悉达多出游时见到生活在贫病痛苦中的民众,受到触动,决定出家修道拯救众生,佛说:“太子见老、病人,知世苦恼;又见死人,恋世情灭;及见沙门,廓然大悟。”(恒强校注,《长阿含经》,2012)悉达多悟道以后称为佛陀,奉为受派遣把凡人从不幸命运中拯救出来的大彻大悟者。从心理学角度而言,一个人关心他人的痛苦不幸,希望帮助他人摆脱痛苦绝望,是一个人慈悲仁爱的善的情感体现,也反映了一个人无私利他的善的意识。悉达多出家修道求佛的动因源于对人的不幸命运的关注,源于帮助人摆脱痛苦不幸境地的善意愿望,这种慈悲为怀的情怀构架了佛教的善的理念的基础。

阿含经是原始佛教最基本的经典,是佛法的根本,系统阐释了佛教善的思想。在《增一阿含经》中明确提出:“诸恶莫作,诸善奉行;自净其意,是诸佛教。”(梁踦继校注,《增一阿含经》(上),2012)书中

还解释道:“诸恶莫作,戒具之禁,清白之行;诸善奉行,心意清静;自净其意,除邪颠倒;是诸佛教,去愚惑想。”(梁踦继校注,《增一阿含经》(上),2012)在关于善的问题上,佛教的最根本宗旨是要人们自净其意,抑恶扬善,以成正果,最终能够普渡众生,共赴极乐境地。佛教的避免作恶、诸善奉行的宗旨看似要求简单,但是要做到却不容易。历史上有一段公案,说唐朝元和年间,白居易任杭州刺史,入山礼谒道林禅师,引出一段行善讨论:“白居易侍郎出守兹郡,因入山谒师。……问:‘如何是佛法大意?’师曰:‘诸恶莫作,众善奉行。’白居易曰:‘三岁孩儿也解恁么道。’师曰:‘三岁孩儿虽道得,八十老人行不得。’白作礼而退。”(普济,2002)从心理学角度看,佛教要求行善避恶的宗旨贴合人们向往人与人之间善意相待的期望,也符合社会构建和谐人际关系的要求。现实的情形是,人们之间总是互相伤害,仍然有许多人作出了恶的举动,人们为什么会作出恶的举动,怎么样让人们不仅具有善的意愿,也能够作出善的举动,佛教构架了善的思想进行阐释。

3 佛教的善的本性观

3.1 善的本性观

在善的本性上,佛教相信人生来不具善恶之分,后天原因才造成了人的善恶分别。世尊说:“人本无有恶,习近恶知识。”(梁踦继校注,《增一阿含经》(上),2012)人性善恶不是先天决定,恶知识是人的恶的原因,善知识是人的善的原因。佛教要求信教者亲近善知识,远离恶知识,以增益智慧,世尊告诸比丘说:“亲近善知识已,信便增益,闻、施、智慧普悉增益。若比丘亲近善知识,莫习恶行。所以然者,

若近恶知识,便无信、戒、闻、施、智慧。”(梁踔继校注,《增一阿含经》(上),2012)亲近善知识就会成为善的人,《中阿含经》中提出:“是为具善人已,便具亲近善知识。”(恒强校注,《中阿含经》(上),2012)亲近恶知识就会成为恶的人,“是为具恶人已,便具亲近恶知识。”(恒强校注,《中阿含经》(上),2012)

人们为什么不愿意成为善人,而是会有恶意,作出恶的举动,成为恶的人呢?佛经中分析认为是由于不能控制欲望造成的:“众生因欲缘欲,以欲为本故,母与子诤,子共母诤,父子、兄弟、姊妹、亲族展转共诤;彼既如是共斗争已,母说子恶,子说母恶,父子、兄弟、姊妹、亲族更相说恶,况复他人,是谓现法苦阴,因欲缘欲,以欲为本。”(恒强校注,《中阿含经》(中),2012)而国家间的战争、民族间的冲突、百姓间的矛盾都与人们追求欲望满足有关。一个人的身口意的恶是由不能控制欲望的原因造成的:“众生因欲缘欲,以欲为本故,行身恶行,行口意恶行。”(恒强校注,《中阿含经》(中),2012)

佛教相信人的欲望是人的痛苦和恶行的根源,恶意的产生机制是由于外界有满足和激发个人欲望的对象,而人又不能摆脱内心欲望的内外因作用的结果。个人无法摆脱欲望诱惑,就不能避免恶念恶行。爱欲是导致人的烦恼,使人产生恶意的最主要欲望,《杂阿含经》中言:“凡生诸苦恼,皆由于爱欲;知世皆剑刺,何人乐于欲?”(恒强校注,《杂阿含经》(下),2012)一个人贪恋美色,执着于爱欲不能自拔,便会失去内心平静,产生难以满足的欲念,因此产生无尽忧苦,甚至会做出恶的行为。

从人的天性分析,可以确定人是不可能没有欲望追求的,追求自我欲望的最大程度的满足是人的行为的核心动力。人的有些欲望是不合理的,会伤害到他人危害到社会,寻求自我不合理欲望的最大程度的满足会导致一个人作出恶的行径。佛教认为人们戒断不合理欲望,就会内心平静淡定,能够抑制恶的冲动,这符合心理学原则,因为人的情绪波动与人的欲望或需要的不满足有关,欲望膨胀会使人丧失理性,这种情况下会恣意妄为胡作非为。一个人平静淡定,有理性,就能够抑制欲望,不会有恶的冲动。如果一个人能够亲近善知识,习得善的观念,就会激起善的情感和激发善的意识,就能有良知和良心,可能发展出关注他人以及无私助人的善意。

3.2 善恶的表现

佛经中分析了善和恶的形式,《增一阿含经》中

世尊说:“我当与汝等说微妙法:初善、中善、至竟亦善,有义、有味,得修具足梵行之法,所谓二法也。”(梁踔继校注,《增一阿含经》(上),2012)戒定慧三学对应了初中后善,净戒是初善,戒的基础上能修定,定是中善,定的基础上能生慧,慧是后善。戒定慧三学的初中后三善概括了人的智慧生发心态变善的三个层次。《长阿含经》写道:“如来说三正法,谓三不善根:一者贪欲,二者嗔恚,三者愚痴。复有三法,谓三善根:一者不贪,二者不恚,三者不痴。复有三法,谓三不善行:一者不善身行,二者不善口行,三者不善意行。”(恒强校注,《长阿含经》,2012)不贪不恚不痴对应了戒定慧,是三善根,贪恚痴是三不善根。身善口善意善是三善行,身恶口恶意恶是三恶行。无欲想无嗔想无害想是三善想,欲想嗔想害想是三不善想。

身口意的善行和恶行对应了具体的十种善行和十种恶行,佛陀告诉众比丘:“谓十不善行迹:身杀、盗、淫,口两舌、恶骂、妄言、绮语,意贪取、嫉妒、邪见。云何十增法?谓十善行:身不杀、盗、淫,口不两舌、恶骂、妄言、绮语,意不贪取、嫉妒、邪见。”(恒强校注,《长阿含经》,2012)佛经五戒限定的是五种需要避免的具体恶行,与身口意恶行的描述是类同的,《长阿含经》中说:“谓持五戒:不杀、不盗、不淫、不欺、不饮酒。”(恒强校注,《长阿含经》,2012)

在关于善和恶的行为分析的基础上,佛经中描述了善人与恶人的区别,在《杂阿含经》中,世尊说:“云何为不善男子?谓杀生……乃至邪见者,是名不善男子。”(恒强校注,《杂阿含经》(下),2012)善男子是自己做出身口意善行,也教人行身口意善行的人,不善男子是自己做出身口意恶行及教人做出身口意恶行的人。佛经中区分了十一种恶的人:“云何为十一?所谓奸伪、恶语、难谏、无反复、好憎性、害父母、杀阿罗汉、断善根善事、反为恶、计有我、起恶念向如来。”(梁踔继校注,《增一阿含经》(下),2012)这十一种恶的人不能修习正道达到涅槃境界。

根据佛经中的阐释,可以看到佛教所谓的身口意恶行,是会直接或间接伤害到他人和动物的行为,而善则界定为恶的反面,是不会伤害到他人和动物的行为。佛教把不贪不恚不痴看作是善的三根,认为善的人不贪不恚不痴,亲近善知识,能教人作出善的行为,恶的人贪恚痴,亲近恶知识或教人作出恶的行为。佛教这样的分析虽然不尽全面,但是却很有

道理。从心理学角度看,贪对应的心理状态是需求不足欲望无度,恚对应的是情绪愤怒行为冲动,痴对应的是心智缺陷性格偏执,一个人表现出贪恚痴,就会缺失良知良心,丧失理智理性,就可能作出伤害他人损害他人利益的恶的举动,是很重要的恶的心理原因。

4 佛教的善恶报应观

佛教相信一切事物的发生都有其特定的原因,人享福受苦都是有缘由的,享福是行善的结果,受苦是作恶的结果,要避免受苦就要行善避恶。佛经中许多地方阐释了这种善行必有善报恶行必有恶报的善恶报应思想,《杂阿含经》中世尊说偈言:“一切众生类,有命终归死,各随业所趣,善恶果自受,恶业堕地狱,为善上升天,修习胜妙道,漏尽般涅槃。”(恒强校注,《杂阿含经》(下),2012)

佛教相信善可以增加法力,达至正果。这里的善包括仁慈的情怀、善意的语言,也包括善的举动、善的意念等,都能使人修至正果:“一者身常行慈,不害众生。二者口宣仁慈,不演恶言。三者意念慈心,不怀坏损。四者得净利养,与众共之,平等无二。五者持贤圣戒,无有缺漏,亦无垢秽,必定不动。六者见贤圣道,以尽苦际。如是六法,则法增长,无有损耗。”(恒强校注,《长阿含经》,2012)在《杂阿含经》中,佛陀回首修行经历,认定修善能使人得成正果:“我自忆宿命,长夜修福,得诸胜妙可爱果报之事。”(恒强校注,《杂阿含经》(上),2012)

佛经中反复强调,行善的人会得好报,能上天得解脱,行恶的人会受到恶报得到相应的惩罚。《中阿含经》中说:“人命极少,要至后世,应作善事,应行梵行,生无不死。”(恒强校注,《中阿含经》(中),2012)“或有众生,身行恶,口行恶,意行恶,诽谤贤圣,常行邪见,造邪见行,身坏命终,入地狱中。或有众生,身行善,口行善,意行善,不诽谤贤圣,恒行正见、造正见行,身坏命终,生善处天上。”(梁踔继校注,《增一阿含经》(上),2012)根据经书描述,人们做出不同的行为将会面临不同的结局,行善将会生善处、上天堂,行恶的话,会根据恶行的性质受到相应的惩罚,可能会被罚生饿鬼中、畜生中或地狱中。既然行恶会得恶报,行善会有好报,佛经中要求人们一定要避免作恶,多修善行:“当远离恶行,修习善行。”(梁踔继校注,《增一阿含经》(上),2012)

佛教提出,世间有鬼神存在,会时刻检查人们的言行举止,记录其言行,以定善恶报应:“若有人修

行善法,见正信行,具十善业,如是一人,有百千神护。……以是缘故,世人有为鬼神所触烧者,有不为鬼神所触烧者。”(恒强校注,《长阿含经》,2012)佛教相信如果常修善法,鬼神会随身护卫,如果作了恶业,鬼神绝对不会放过,恶报迟早会来。报应可能是现世的,报应也可能是死后的,如果一个人作恶多端,迟早会被打入地狱受到处罚。一个人要想避免恶报,一定要做到众善奉行、莫轻小恶。

佛教提出了作恶后洗漱罪孽得到好报的方法,认为最好的方式是信佛修善,坚定信佛修善能够增加人们的法力,帮助人们清除罪孽。佛告比丘:“复有六不退法,令法增长,无有损耗。一者念佛,二者念法,三者念僧,四者念戒,五者念施,六者念天。”(恒强校注,《长阿含经》,2012)一个人信奉佛教,歌咏赞叹佛法,奉佛行善,劝导他人信佛奉善,能够摆脱掉以前所有世代犯下的罪孽。佛教为了让人们行善积德奉行诸善,提出因果报应思想,认为善有善报恶有恶报,这满足了人们害怕恶报期望善报的心理需求,能抑制人们的作恶冲动,激发人们的行善动机,在使更多人愿意信奉佛教的同时,也产生了使更多人向善趋善的良好社会效果。

5 佛教的善的修养观

为了使人们达到众善奉行诸恶莫作的境界,佛经中提出了许多善的修行法,包括戒定慧、八正道、四无量心、布施等方法,这些方法对于人们摆脱欲望束缚,避恶扬善行善积德具有积极意义。

5.1 戒定慧

一个人遵守戒律,挣脱欲望诱惑,破除淫根,才能达到避免恶行,摆脱烦恼,得到期望的安宁好报,达到智慧大悟的状态。戒定慧三学是佛教倡导的摆脱欲望控制,获得智慧,求得解脱的佛门修行方法。郁低迦问佛陀,自己应该如何修习梵行,佛告郁低迦:“汝当先净其戒,直其见,具足三业,然后修四念处。”(恒强校注,《杂阿含经》(中),2012)南怀瑾总结说:“修行的入门基本要点,有三个决定不易的程序:首先要守戒。因戒可以生定。因定可以发慧。”(南怀瑾,《楞严大义今释》,1993)《长阿含经》中,世尊说:“有四深法:一曰圣戒,二曰圣定,三曰圣慧,四曰圣解脱。”(恒强校注,《长阿含经》,2012)戒断无谓的欲望可以使人变得淡定,宁静淡定的人能够智慧理性,智慧理性的人能够摆脱尘世烦忧,看破红尘求得解脱。在《长阿含经》中还有这样的描述:“世尊为诸大众说戒、定、慧。修戒获定,得大果报;

修定获智,得大果报;修智心净,得等解脱。”(恒强校注,《长阿含经》,2012)佛经中认为戒定慧能使人得解脱,达到无余涅槃灭度境界。戒定慧是佛教解脱的法门,也是佛教善的修行法,能破执念,去欲求,避恶行。从心理学角度看,欲望膨胀会蒙蔽人的心智,拉低人的智慧,使人不理智不明智,丧失良知良心。戒定慧的修行法强调摆脱欲望控制,沉静淡定,净心修养发展智慧,这样的修善路径能够使人变得理智理性,具有良知良心,是吻合心理学的逻辑的。

5.2 四无量心

慈悲喜舍的四无量心强调慈悲为怀,舍己度人,助人利人,避恶除恶,是涅槃成佛的法门。佛经中说:“复有四法,谓四梵堂:一慈、二悲、三喜、四舍。”(恒强校注,《长阿含经》,2012)《中阿含经》中说:“如是悲……喜……心与舍俱,无结无怨,无恚无诤,极广甚大,无量善修,遍满一切世间成就游。”(恒强校注,《中阿含经》(上),2012)四无量心的慈无量心是对众生的仁慈爱护之心,悲无量心是对众生处于苦难困境的同情怜悯之心,喜无量心是对众生脱离苦海获得解脱的喜悦之心,舍无量心是舍下物累不为情欲所困的虚空之心。一个人达到慈悲喜舍的四无量境界,就能做到无结、无怨、无恚、无诤,无量善修,无量识处成就游的解脱境界。从心理学角度分析,慈悲喜舍的四无量心意味着一个人具有关注关心关爱他人的仁慈仁爱情感,具有不为物累舍己为人的利他倾向,这样的人具有仁义善的德性,达到了崇高善的境界。

5.3 八正道

八正道即八圣道,提示了善的具体的修习路径,《增一阿含经》中说:“更有解脱得涅槃界,其事有八,所谓正见、正治、正语、正业、正命、正方便、正念、正定;是谓梵志八种之道,得至涅槃。”(梁踔继校注,《增一阿含经》(下),2012)正见是要透过现象看到本质,避免受表面现象迷惑。正治也翻译为正思维,是要从恰当角度客观思考问题。正语指言语谨慎,不讲伤害、侮辱、贬低他人的话,即“禁止一切污言秽语,切记不要信口雌黄,恶语对人,诽谤污蔑,肆意谩骂。”(贝克,2002)正业指具有正确的行为处事的动机和态度。正命指选择正确的人生道路,不走歪门邪道。正方便也翻译为正精进,指通过自我修养提升境界。正念指心无杂念歪念,正定指内心平静淡定。

八正道是修习善的基本路径:“彼云何名善法?

所谓贤圣八道品:等见、等方便、等语、等行、等命、等治、等念、等定,是谓善法。”(梁踔继校注,《增一阿含经》(上),2012)八正道的善的修行方法使人透过现象看到本质,形成善的意识和观念,内心充满正义感,行为充满正能量,有足够智慧摆脱人生困境。心理学关注人的身心的健康成长和发展,八正道的善的修行法对心理学具有启发作用。运用八正道的善的修行法能使人具有善的观念和思想,能使人形成理性思维,能培养人的积极情感和健全人格,能促进人的身心健康发展。

5.4 布施

佛教注重布施,强调布施的修善功能,佛告摩诃男:“心离悭垢,住于非家,修解脱施、勤施、常施,乐舍财物,平等布施。”(恒强校注,《杂阿含经》(中),2012)“若行粗施,信施、故施、自手施、自往施、思惟施、由信施、观业果报施者,当观如是受报:心欲得好家,欲得好乘,欲得好衣被,欲得好饮食,欲得好五欲功德。”(恒强校注,《中阿含经》(中),2012)南怀瑾解释有两种布施,财物与人分享是外布施,放下欲望摒弃恶念是内布施:“人生最难的就是丢开,真丢开了就是真放下,放下就是内布施。做到了内布施就可以成就,就可以成道。”(南怀瑾,《金刚经说什么》,1993)一个人自净其意,达到舍弃自己欲望的内布施,要做到外布施就成为顺理成章的事情,这样的人福德不可限量。

布施是人们摆脱烦恼达到安乐彼岸的最重要路径:“人尊说六度无极:布施、持戒、忍、精进、禅、智慧力如月初,速度无极睹诸法。”(梁踔继校注,《增一阿含经》(上),2012)佛教相信佛法具有强大的力量,能够基于四摄法普渡众生,“何等为摄力?谓四摄事:惠施、爱语、行利、同利。”(恒强校注,《杂阿含经》(中),2012)佛教期望教徒修养慈心善意,运用布施摄、爱语摄、利行摄、同事摄普渡众生,帮助众生摆脱烦恼和痛苦。一个人达到慈心善意、无私布施的境界,这样的人是心理学意义上的自我实现的人,他们的生命价值不是为了自己生活得更加滋润,而是为了谋求社会大众生活得更加幸福。

6 结语

佛教倡导基于戒定慧三学达到清心寡欲的境地,经由八正道等途径修善以避免行恶,倡导慈悲为怀、诸恶莫作、众善奉行、自净其意的善的理念。佛教的意义在于能使人们为了摆脱现实的和臆想的痛苦,愿意行善奉善避恶抑恶,这对社会对他人是有价

值和有利的。从现实的角度看,这些年党和政府高度重视和谐社会建设,倡导培育社会主义核心价值观,明确提出友善是个人层面最重要的价值准则。党的十九大报告指出:“社会主义核心价值观是当代中国精神的集中体现,凝结着全体人民共同的价值追求。”(习近平,2018)报告中明确提出了向善的要求:“激励人们向上向善、孝老爱亲,忠于祖国、忠于人民。”(习近平,2018)继承佛教思想中众善奉行、诸恶莫作的观念,学习戒定慧、八正道、四无量心、布施等善的修养思想,不仅能弘扬优秀文化,对于培育社会主义核心价值观的友善价值准则具有现实的启发意义,也有助于建设和谐社会,促进社会的进步和发展。

参考文献

- 恒强校注.(2012).《杂阿含经》(上)(p.214).北京:线装书局.
- 恒强校注.(2012).《杂阿含经》(中)(pp.539-540,740,572).北京:线装书局.
- 恒强校注.(2012).《杂阿含经》(下)(pp.908,862,1065).北京:线装书局.
- 恒强校注.(2012).《中阿含经》(上)(pp.192-193,192,107).北京:线装书局.
- 恒强校注.(2012).《中阿含经》(中)(pp.461,462,771,753).北京:线装书局.
- 恒强校注.(2012).《长阿含经》(pp.23,164,192,202,39-40,432-433,41,43,59,169).北京:线装书局.
- 梁踣继校注.(2012).《增一阿含经》(上)(pp.10,163,162,111,118,56,5).北京:线装书局.
- 梁踣继校注.(2012).《增一阿含经》(下)(pp.750-751,750).北京:线装书局.
- 南怀瑾著.(1993).《楞严大义今释》(p.145).北京:北京师范大学出版社.
- 南怀瑾讲述.(1993).《金刚经说什么》(p.63).北京:北京师范大学出版社.
- [宋]普济著.(2002).《五灯会元》(苏渊雷点校,p.71).北京:中华书局.
- [锡兰]L.A.贝克著.(2002).《东方哲学的故事》(赵增越译,p.205).北京:中国盲文出版社.
- 习近平.(2018).《决胜全面建成小康社会 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利——在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告》(pp.42,43).北京:人民出版社.

The Psychological Interpretation of the Good Thought of Buddhism

Guo Xiaofei

(School of Teacher Education, Shaoxing University, Shaoxing 312000)

Abstract: The purpose of Buddhism is to implement all good, do not do all kinds of evil, believe that the innate nature of human beings does not distinguish between good and evil, learn good knowledge can form good psychology, and learn evil knowledge will form evil psychology. Buddhism believes that good will be rewarded and evil will be rewarded, encouraging people to do good things and cultivate moral character. Buddhism believes that desire is the root of evil, controls desire, and can achieve good mental state through the commandments meditation and wisdom, and eight positive methods of practice. Buddhism's view on the innate nature of good, the idea of good and evil formation, and the self-cultivation method of good accord with the relevant laws of psychology. The Buddhist philosophy of upholding the good and the cultivation of the good have positive significance for the construction of the friendly values of the socialist core values.

Key words: Buddhism; good; friendliness; the commandments meditation and wisdom; eight positive methods of practice